

چشم بر مشکلات چشم‌نبدید



کمتر پیش می‌آید که به سلامت چشم‌های خود توجهی داشته باشیم، مگر این‌که آن‌ها با مشکلی مواجه شده باشند. اما سلامت این اندام‌های کلیدی نباید این‌گونه نادیده گرفته شود.

در قسمت‌پشتی کره چشم، بخشی به‌نام زجاجیه وجود دارد و قوام آن همانند سفید تخم‌مرغ است. با افزایش سن، این مایع ژله‌ای هرچه بیشتر حالت مایع به‌خودمی‌گیرد و موجب ایجاد اجسام شناور می‌شود که شبیه به تار عنکبوت یا نقاطی در میدان دید به‌نظر می‌رسند. اگر به‌ناگاه متوجه افزایش این اجسام شناور شده‌اید، به چشم‌پزشک مراجعه کنید.

قرمزی به‌معنای تحریک شدن چشم و گشادشدن رگ‌های خونی آن است و این شرایط می‌تواند به واسطه عوامل مختلفی از قبیل یک محرک شیمیایی مانند پیاز، یا یک واکنش آلرژیک (به عنوان مثال گرده گیاه یا موی حیوان خانگی) شکل بگیرد.

در شرایط خشکی، چشم به میزان کافی اشک تولید نمی‌کند تا روان‌سازی انجام شود. برای بهبود این شرایط به‌طور معمول استفاده از روان‌ساز یا اشک‌های مصنوعی چشم توصیه می‌شود. اگر یک‌تومور در پشت چشم شکل گرفته باشد، ممکن است‌علاماتی مانند تاری دیدو جداشدگی کامل شبکیه خیلی‌زودپدیدار شوندو در صورت مواجهه با آن‌ها باید به چشم‌پزشک مراجعه کرد. زمانی که هر دو چشم باز هستند، دوبینی می‌تواند به‌معنای هم‌تاری نبودن مناسب عضلات چشم‌های شما باشد. این شرایط ممکن است به واسطه یک مشکل عصبی یا حتی یک‌تومور مغزی یا سکنه مغزی شکل گرفته باشد.

دوبینی در یک چشم که کمتر شایع است می‌تواند به واسطه آب مروارید یا مسئله‌ای مربوط به شبکیه باشد. به‌طور معمول شرایطی به‌نام بلغاریت که به واسطه باکتری‌هاییا کرم‌های میکروسکوپی ساکن پلک‌ها شکل می‌گیرد موجب احساس خارش و سوزش می‌شود.

از دلایل دیگر می‌توان به گل‌مژه، عفونت و التهاب درناک‌غده چربی پلک اشاره کرد.

ویژگی‌هایی از افراد موفق



افراد موفق همیشه سعی می‌کنند به شکل‌های مختلف به اهداف خودشان دست پیدا کنند. این افراد با رسیدن به هدف‌های شخصی خودشان می‌توانند روی افراد دیگر هم‌تاثیر گذار باشند.

افراد موفق همیشه روی احساسات خودشان کنترل دارند. آن‌ها شرایط را به خوبی درک می‌کنند و سعی می‌کنند با منطق به شرایط واکنش نشان دهند. آن‌ها با کنترل کردن احساسات خودشان می‌توانند چالش‌های به‌وجودآمده را به خوبی پشت سر بگذارند.

زمانی که شرایط سخت می‌شود، این افراد به شدت آرام هستند. آن‌ها می‌دانند که مهم نیست چیزی خوب یا بد باشد چرا که زمان شرایط را تغییر می‌دهد. افراد موفق بیشتر از همه اطلاعات دارند چرا که سعی می‌کنند آگاهی خودشان را نسبت به مسائل مختلف افزایش دهند. آن‌ها این کار را به واسطه علاقه شخصی خودشان انجام می‌دهند و از آن لذت می‌برند. این افراد همیشه به دنبال فرصتی هستند که بتوانند خودشان را ارتقا دهند.



آش ماست شیرازی

مواد لازم:

گوشت ۱۲۵ گرم، لپه ۱۲۵ گرم، برنج ۲۰۰ گرم، یک پیما نه سبزی (ترخون و شوید)، ماست غلیظ ۵۰۰ گرم، پیاز دودعد، نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه:

- لپه و برنج را از چند ساعت قبل خیس کنید.
- گوشت را با پیاز خرد شده و نمک و فلفل و زردچوبه بزیبدو سپس استخوان‌های آن را جدا و له کنید.
- لپه را هم جداگانه بپزید.
- برنج را با حدود هفت پیما نه آب بگذارید با شعله ملایم بپزد و اصطلاحاً شفته شود. سبزی خرد شده را به آن اضافه کنید تا کمی پخته شود. سپس، لپه و گوشت له شده را اضافه کنید. اجازه دهید با شعله کم، آتش غلیظ شود. هر چند دقیقه یک دفعه آن را هم بزنید تا ته نگیرد.
- این آش را باید مقداری سفت تر از روی اجاق بر دارید زیرا با اضافه شدن ماست دوبار به رقیق می‌شود.
- به ماست، نمک و فلفل بزنید. کمی که آتش سرد شد، ماست را به آن اضافه کنید.

این افراد برای این‌که یک تصمیم خوب بگیرند، فکر می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که اگر بیشتر در باره یک موضوع فکر کنند، می‌توانند تصمیم بهتری بگیرند. آن‌ها می‌توانند به شکل منطقی روی موضوعات مختلف فکر کنند.

فرد موفق با شک و تردید صحبت نمی‌کند، او کاملاً به حرفی که می‌زند یقین دارد. حتی زمانی که می‌داند انجام دادن کاری بسیار سخت است، در باره آن بسیار مطمئن حرف می‌زند.

این افراد با نوع صحبت کردن و حالت‌های رفتاری خودشان روی سایر افراد تاثیر می‌گذارند. این افراد به شکل عجیبی همه را به سمت خودشان جلب می‌کنند و می‌دانند که در شرایط گوناگون باید چه واکنشی از خودشان نشان دهند.

افراد موفق تلاش می‌کنند در مدت زمان کم روی مخاطب خودشان تاثیر بگذارند. اولین برخورد این افراد بسیار مثبت است و زبان بدن آن‌ها روی این موضوع تاثیر زیادی دارد.

افراد موفق دوست دارند که خودشان را وارد چالش‌های مختلف کنند و آن را با موفقیت به پایان برسانند. موفقیت‌های کوچک روی کار آن‌ها تاثیر بسیار زیادی دارد و باعث می‌شود که از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار باشند.

این افراد اصالتاً ترس را به خودشان راه نمی‌دهند. آن‌ها سعی می‌کنند ترس را در ذهن خودشان وارد نکنند و این موضوع باعث می‌شود تا بتوانند در پروژه‌های سخت به موفقیت برسند.

انسان‌های موفق ترکیب خوبی از افراد کوشا و با شخصیت هستند. به سرعت عصبانی نمی‌شوند یا برای رسیدن به هدف خودشان کسی را تحقیر نمی‌کنند.

حرف‌های انتقادی را هم با ملایمت بیان می‌کنند تا بتوانند به هدفی که می‌خواهند دست پیدا کنند.

این افراد به گونه‌ای کار می‌کنند که بتوان در درازمدت با آن‌ها کار کرد. آن‌ها می‌دانند که صادق بودن باعث می‌شود که بتوانند با دیگران ارتباط بهتری برقرار کنند.

افراد موفق می‌دانند که برای رسیدن به اهدافشان چطور زحمت و سختی کشیده‌اند. آن‌ها می‌دانند که دوستان، خانواده و رئیسشان نقش زیادی در این موفقیت داشته‌اند و به همین دلیل از آن‌ها تشکر می‌کنند.

این افراد نسبت به چیزهایی که در اختیار دارند، قدر دان هستند و همیشه انرژی مثبت دارند. آن‌ها می‌دانند که برای رسیدن به موفقیت نباید مغرور شوند.

رفتارهایی که فرزند از شما کپی می‌کند



والدین در روند تربیت فرزندانشان باید همواره به‌خاطر داشته باشند که هر روز از سوی کودکانشان به دقت تحت‌نظر هستند. کودکان نه تنها رفتارهای والدین را زیر نظر دارند

بلکه به تمام حرف‌هایی که پدر و مادرشان می‌زنند نیز به دقت گوش می‌دهند. کودکان به دقت به نحوه رفتار شما با والدین خودتان توجه می‌کنند و از شما الگو می‌گیرند و شبیه همان رفتار را به شما یا ز می‌گردانند. کودکان توجه می‌کنند که شما چگونه پول و مسائل مالی خود را مدیریت می‌کنید. آن‌ها رفتار شما را با دیگر افراد تحت نظر دارند و اگر با افرادی که با شما در تماس هستند رفتار نامناسبی داشته باشید، شک نکنید که فرزندتان نیز با دیگران همان رفتار را خواهد داشت.

کودکان همواره تحت‌نظر دارند که والدین شان با افراد مسئول و بالادست چگونه رفتار می‌کنند و چه اندازه به این افراد احترام می‌گذارند، اگر شما این موضوع را رعایت نکنید آن‌ها نیز آن را انجام نخواهند داد. اگر حرفتان یا عمل‌تان یکی نباشد و قصد فریب آدم‌ها را داشته باشید و هر چند نامحسوس این کار را انجام دهید باز هم کودکان درک می‌کنند و از این رفتار الگومی گیرند. کودکان با دقت به درجه نظم و انضباط شما به عنوان پدر و مادر، توجه دارند. بنابراین اگر پر خوری کنید، زیاد بخوابید و ... انتظار نداشته باشید که فرزندتان خلاف این رفتار کند. کودکان از سخاوتمندی و بخشندگی شما نیز الگومی گیرند.

فلفل تند یا شیرین؟



فلفل تند و فلفل شیرین یا فلفل دلمه‌ای، محتوی فیبر و آب هستند. هر دو حاوی ویتامین C و مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات کاروتنوئیدی هستند؛ این ترکیبات کاروتنوئیدی مواد محلول در چربی هستند که باعث ایجاد رنگ‌های مختلف از قرمز و نارنجی تیره تا سبز و بنفش و سیاه، می‌شوند. البته طعم تند برخی فلفل‌ها به دلیل مواد قلیایی است که در آن‌ها وجود دارد و طعمی تند و کمی تلخ را ایجاد می‌کند.

البته فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و حتی می‌توان گفت غنی‌ترین منبع ویتامین C است اما از آن‌جا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می‌شود، منبع غذایی مهمی برای تامین ویتامین C افراد محسوب نمی‌شود.

در کل همه فلفل‌ها می‌توانند به بالا رفتن متابولیسم بدن کمک کنند اما فلفل تند می‌تواند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا برده، باعث گرم‌سازی در بدن شده و در نهایت منجر به کالری سوزی و کاهش وزن شود. از آن‌جا که در فرهنگ غذایی ما، خوردن غذاهای تند چندان متداول نیست، سیستم گوارشی بسیاری از افراد به غذاهای این چنینی عادت ندارد و ممکن است بعضی افراد با خوردن این غذاها دچار سوزش معده، بالا رفتن فشارخون یا افزایش تپش قلب شوند. همچنین خوردن فلفل‌های تند به همه افراد، به‌ویژه افرادی که دچار مشکلات گوارشی بوده به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود.

دارو را با معده پر بخوریم یا خالی؟

تیبیان – دارو باید بنا به تجویز پزشک مصرف شود و هر دارو زمان مصرف مشخصی دارد. علت این‌که توصیه می‌شود برخی داروها با معده پر مصرف شود، این است که از میزان عوارض دارو کاسته شود یا پر بودن معده باعث جذب بهتر دارو شود و دلیل آن‌که گفته می‌شود برخی از انواع دارو با شکم خالی خورده شود، این است که بر اثر تداخل با مواد غذایی از قدرت جذب و اثر آن کم نشود.

به‌طور معمول داروهای خوراکی یا در معده باز می‌شوند یا به دلیل داشتن پوشش در روده فعال می‌شوند.

بیشتر ضدردها همچون ایبوپروفن، مفنامیک اسید و دیکلوفناک چون در معده باز می‌شوند و به‌ویژه برای افراد مستعد، عوارض گوارشی می‌آورند، باید با معده پر مصرف شوند.

قرص‌هایی که به شکل کپسول هستند یا روکش پوشش دارند به هیچ‌عنوان نباید در آب حل شوند، مگر این‌که پزشک معالج با توجه به نوع دارو و شرایط بیمار اجازه حل کردن را بدهد. اگر فرد در زمان مصرف



دارویی که باید با معده پر خورده شود، خوردن یا غذایی در دسترس نداشته باشد و مجبور باشد دارو را مصرف کند، حتماً باید دارو را با دو لیوان آب بنوشد، اما لازم است بدانید مسکن‌ها و برخی از انواع آنتی‌بیوتیک‌ها لزوماً باید با دو لیوان آب مصرف شوند تا باعث آسیب به مری و عوارض گوارشی و کلیوی نشوند.

بسته به نوع دارو می‌توان آن را با نوشیدنی خاصی خورد، مثلاً مصرف مکمل آهن به همراه آب میوه که حاوی ویتامین C است به جذب بهتر دارو کمک می‌کند، اما مصرف اغلب آنتی‌بیوتیک‌ها و مکمل‌های آهن، روغن و کلسیم با چای و به‌ویژه لبنیات از قدرت جذب و اثر دارو می‌کاهد. مصرف مسکن‌های حاوی کافئین همچون نوافن به همراه چای و قهوه هم می‌تواند اثرات کافئین دارو را تشدید کند.

www.khorasannews.com

از اولین دقایق صبح با شما
با نسخه قابل دریافت در موبایل

خراسان

فراخوان عضوگیری نوبت سوم

با عنایت به راه اندازی قریب الوقوع مجتمع شتر مرغداران افق

آینده کویر سر‌بیشه

از کلیه فارغ التحصیلان بیکار بخش کشاورزی و دام و طیور

شهرستان تقاضا می‌شود، در صورت تمایل به پرورش شتر مرغ

جهت عضویت و همکاری ظرف یک هفته با ارائه مدارک تحصیلی به

دفتر شرکت واقع در آزادی ۷ پلاک ۷ مراجعه و ثبت نام نمایند.

مدیرعامل شرکت- محمد علی شیبانی نیا

۰۹۱۵۲۶۱۵۱۵۵

چ۰۹۷۰۶۹۳۳۳

خوب سؤال کردن یکی

از مهارت‌های مهم

فروشنده‌گان حرفه‌ای است

تبلیغات

با اطلاعات زیاد

و اضافی در

خاطر مخاطب

جانمی‌افتد.